

LE PROTECTOMÈTRE

Outil pour prévenir les violences faites aux femmes

AU QUOTIDIEN, TON OU TA PARTENAIRE

0

Te menace avec une arme

1

T'oblige à avoir des relations sexuelles, touche tes parties intimes sans ton consentement

2

Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

3

Te fais du chantage concernant tes papiers: carte de crédit, titre de séjour...

4

Menace de te retirer la garde de tes enfants (si tu en as)

5

Menace de diffuser des photos intimes de toi, de se suicider à cause de toi

6

“Pète les plombs” lorsque quelque chose lui déplaît

7

T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches

8

T'isole de ta famille et de tes proches

9

Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes ou que tu regardes des contenus pornographiques

10

Te manipule

11

Est jaloux/se et possessif/ve, contrôle tes sorties, ta tenue, fouille tes textos et mails, te géolocalise

12

Se moque de toi en public ou devant tes enfants (si tu en as)

13

Rabaisse tes opinions et tes projets

14

Te fais du chantage si tu refuses de faire quelque chose

15

T'encourage, notamment dans ton rôle de parent

16

Est content(e) quand tu te sens épanouie

17

A confiance en toi

18

Accepte tes amis et ta famille

19

S'assure de ton accord, respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts

20



PROTÈGE-TOI!

Tu es en danger!



VIGILANCE!

Dis stop
Demande de l'aide



PROFITE !

Ta relation est saine

VICTIMES DE VIOLENCES : DES AIDES EXISTENT !

Je suis en danger :

- **17** : appel d'urgence | **114** par sms
- **15** : aide médicale d'urgence
- **3919** : écoute et information des victimes
- **115** : recherche d'un hébergement d'urgence
- **119** : enfance en danger



A qui s'adresser près de chez moi ?

Je viens de subir des violences :

- Se rendre en **gendarmerie** à Plabennec : 02 98 40 41 05, Landerneau : 02 98 85 00 82, Daoulas : 02 98 25 80 06
- Consulter un **professionnel de santé** (médecin, sage-femme, infirmière) : gratuit et confidentiel
- Contacter l'**Unité d'Accueil des Victimes** du CHU de Brest : 02 98 34 74 65

J'ai besoin d'échanger et d'être écoutée :

- **CIDFF** (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) à Brest : 02 98 44 97 47
- **Lieu d'Accueil des Victimes** de Brest Métropole et ses partenaires : 02 98 30 32 11
- **SAV** (Service d'Aides aux Victimes de Don Bosco) à Brest : 02 98 33 83 83
- **Centres de Santé Sexuelle** à Landerneau : 02 98 21 80 20 et Brest : 02 98 22 34 39



Zoom sur la CPTS du Bassin de l'Elorn

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé du Bassin de l'Elorn est une association composée de professionnels de santé répartis sur 27 communes du Pays des Abers, du Pays de Landerneau-Daoulas et du Pays de Landivisiau.

Prévention, santé sexuelle, parcours enfants-adolescents... Nos adhérents se mobilisent autour de grands axes pour améliorer la prise en charge des patients.

Contact : 06 77 67 86 32
cptsdubassindelelorn@gmail.com

Outil conçu par la

